

# ハッピー通信



2025 年 7 月 22 日発行  
25-30 号

現場から（最近のニュースから）

## 幸せは



人は、だれしも「幸せになりたい」と思うでしょう。しかし、思いすぎるとかえって逆効果であることを示す研究があるという記事がありました。明治大学教授の言語学者（法言語学、心理言語学、コミュニケーション論、理論言語学）堀田秀吾氏のコラムによると、さまざまな研究から、幸福を重視する人ほど、幸せを感じにくいという結果が出ているということです。

堀田氏によると、デンバー大学のモース氏らは、個人の幸せを重視する度合いが、どれだけ幸福度やウェルビーイング（心身ともに満たされた状態）に関係しているかを調査（2011 年）しているということです。女性 59 人を対象として幸福を重視する度合いと、生活の幸福度を調査したとき、低ストレス条件下においては、幸福を重視するほど幸福度やウェルビーイングが低く、抑うつ症状が高い傾向にあることが分かったそうです。また、幸せを重視することをが幸福感にどのような因果関係をもたらすかの検証では、女性 70 人を 2 つのグループに分け、片方には幸福の重要性を強調する“偽の新聞記事”を読ませることで、意図的に「幸福を重視する」ように仕向け、もう片方のグループには、フラットな判断がしやすくなるような記事を読ませて、幸福を過度に意識しないようにして、そのあとに幸福な感情を喚起させるような 2 分間の映像と、悲しい感情を喚起させる 2 分間の映像を視聴させて調査したそうです。その結果、幸福を重視するよう誘導された被験者は、幸福な感情が誘導される状況において、幸福感を感じにくいことが明らかになったということです。ほかに、立教大学の川久保氏らの研究（2016 年）でも、幸福を強く求める人ほど、孤独感による幸福感の低下が大きく、ポジティブな出来事の影響が小さいことが示されているということです。また、期待するほど幸福ではないと感じた場合は、反比例するように失望感を抱きやすくなるとも言われています。

堀田氏は、私たちは、幸福を最大化しようとあれこれ考え、ネガティブな感情を「悪いもの」として排除しようとするけれど、排除するのではなく、受容できるように「幸福にこだわりすぎないことが大切」だと言われます。「幸せになりたい」と願いすぎるのは、一種の病だということを忘れないようにと記事は結んでありました。（7 月 18 日日刊ゲンダイ DIGITAL<「幸せ」を強く求める人ほど幸せになれない>より）

あなたは、幸せになりたいと願っていますか。「こうであったら幸せなのに」という自分の基準があって、それを求めているなら、たとえあなたの願いどおりのことが手に入っても、また、次の幸せを追い求めるしかありません。また、「これが原因で幸せではない」と思って、その原因になることを変えようとするのですが、それでも幸せは手に入りません。実は、あなたの本当の幸せは、自分からなんとか手に入れられるものではないからです。人間が幸せになるには何が必要なのか、それを知るとき、幸せを求めるのではなく、幸せの中に生きることができるようになります。いったい人間に、あなたに何が必要なのでしょう。いっしょに見てみませんか。



## 救いの道

だれでも幸せになって、うまくいきたいのに、なぜ人生がこんなにも苦しくてつらいのでしょうか。

予期せぬ事故にあい、やることなすこと、すべてうまくいかず、会社ではやりがいどころか、仕事と人に疲れるばかりです。学校は、もはやいじめの天国になりつつあります。家庭内は冷たい風が吹き、一つ屋根の下でばらばらになり、実際に崩壊しているところも少なくありません。そのうち体は病気になる、心も病んでしまい、眠れない夜が続きます。お酒や薬に頼り、ギャンブルや快楽に走ってみても答えはありません。わらにもすがる思いで占いをし、おふだやお守りをつけてみますが、解けそうにもなく、どんどんひどくなるだけです。

ときには、表では他人がうらやむほどの成功をおさめたのに、裏は穴が開いてもれていくし、隠れた問題でなげき、ため息をつきながら人生のむなしさを感じています。胸にはぽっかりと穴が開いて、埋められません。とても憂うつになって、時々、自殺の衝動にかられます。幻聴や幻覚に悩まされるときもあります。

なぜこうなったのでしょうか。



それは、人が神様を離れているからです。魚が水を離れ、木は土から根を放り出すと枯れて苦しみ死んでいきます。人は神様に会って神様とともにいるべきたましいを持つ存在です(創世記1:27)。ですから、神様と出会う時、すべての問題が解決され、新しい人生が始まります。しかし、人は罪を犯して神様を離れてしまい、二度と神様に会うことができなくなりました。そのときから、目には見えない暗やみの力が、人を運命の力に閉じ込めて、苦しめて滅ぼしているのです。それで、どんなに暴れても抜け出すことができません。どんどん疲れはてて倒れるだけなのです。



神様は苦しみの中にいる人を愛し、この運命の泥沼から抜け出して、神様に会うことができる道を開いてくださいました。その道がイエス・キリストです。イエス・キリストが罪人の私たちの身代わりとなって、十字架を背負い、すべての罪を赦してください(ローマ5:8)、私たちを苦しめていた暗やみと呪いの勢力を完全に打ち砕いて勝利なさいました(1ヨハネ3:8)。そして言われます。「わたしは道であり真理であり、いのちなのです。わたしを通してでなければ、だれ一人として神に会うことはできません」(ヨハネ14:6)イエス・キリストは神様に会う道となりました。「疲れて重荷を負っている人はわたしのところへ来なさい。わたしがあなたがたを休ませてあげます」(マタイ11:28)と私たちを招いておられます。



もうこれ以上、苦しみの人生にとどまっている理由はありません。道であるイエス・キリストを信じることで、神様に会うことができます。「まことに、まことに、あなたがたに告げます。わたしのことばを聞いて、わたしを遣わした方を信じる者は、永遠のいのちを持ち、さばきに会うことがなく、死からいのちに移っているのです」「この方を受け入れた人々、すなわち、その名を信じた人々には、神の子どもとされる特権をお与えになった」だれでもイエス・キリストを救い主として信じ、心に迎え入れれば救われます。下の「受け入れのお祈り」を通してイエス・キリストを心に迎えることができます。

「愛の神様、神様の驚くべき愛と、救いの計画を感謝します。今、私は罪人であることを認めて、悔い改めます。私の心の扉を開いて、今、イエス・キリストを私の救い主、私の神様として受け入れます。私の罪を赦してください、私を救ってくださいましたことを感謝いたします。これからは、神様のみこころに従って生きる者にしてください。イエス・キリストの御名によってお祈りします。アーメン」